BIL - Bulletin d'Information et de Liaison

AIDE ET SERVICES AUX PERSONNES DU HAUT PÉRIGORD-24800 THIVIERS

Actualités

De si jolis bouquets !

Comme annoncé dans le précédent BIL, notre projet *«Les jardins d'ici et d'ailleurs»* s'est clôturé par le concours du plus beau bouquet de fleurs.

La création des bouquets

Le mercredi 2 juin, une dizaine de personnes s'est présentée pour participer au concours.

Le règlement du concours distinguait deux catégories de concurrents : les membres de l'association (clients ou bénévoles) et les intervenantes à domicile.

Chacun a porté son « matériel » : les fleurs du jardin, le feuillage, le vase, le sécateur et même un tablier. Accompagnés d'Anne Sophie, les concurrents ont, en une heure à peine, réussi à créer des bouquets plus splendides et originaux les uns que les autres !

Les personnes âgées ont présenté une vingtaine de bouquet. Les deux intervenantes à domicile ont, elles, créé trois bouquets.

En attendant le vote du jury le lendemain, les compositions ont été exposées dans le hall de la Maison des services. L'après-midi créatif s'est terminé autour d'une collation.

Les votes

Le jeudi 3 juin dès 15h, le jury composé de cinq membres de l'association a délibéré et élu, pour chaque catégorie, les trois plus beaux bouquets.

Les trois premières compositions gagnaient un rosier chacune. Des bulbes et plants de fleurs offerts par la Jardinerie Larrieu de Thiviers ont été remis à tous les participants.

Les gagnants

Dans la catégorie membres : 1er prix Mme Beauvieux, 2eme prix Mme Esclavard et 3eme prix: Mme Tissier.

Dans la catégorie intervenantes : 1er prix Mme Evene et 2eme prix Mme Verdier.

Nous remercions toutes les personnes ayant contribué à la réussite de cette journée ainsi que notre photographe officiel M. Griggio.

Exposition « Entre baguette et brioche »

Du 6 septembre au 1er octobre 2010, notre association va organiser une exposition sur le thème du pain.
Pendant le mois de l'exposition, des ateliers nutrition et cuisine vous seront proposés par Anne-sophie et Yeny.

Si vous souhaitez participer, partager votre expérience ou votre savoir-faire personnel ou professionnel, n'hésitez pas à les contacter au bureau au 05 53 62 39 82.

Haut Périgord
ASAPHP 24/24

n° 91
Juillet Août
2010

Dans ce numéro :

PAROLE & TÉMOIGNAGE : UNE VIEILLE FEMME GRINCHEUSE **2**

AU QUOTIDIEN : CES ACCIDENTS QUI COUTENT LA VIE

ASSOCIATION MODE D'EMPLOI **3**

- INAUGURATION DES PROMENADES & DÉCOUVERTES
- ABSENCE DU DOMICILE
- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2009
- REPAS DU PERSONNEL

ZOOM SUR... **4**

- LA DMLA
- LA CONSULTATION PRÉVENTION SENIOR
- LES CLÉS DU VIEILLISSEMENT HEUREUX

BREVES

ASAPHP
Maison des services
Bd Henri Saumande
24800 THIVIERS

Tel. : 05 53 62 39 82
Fax : 05 53 55 27 33
Messagerie :
asadhp.mtt@wanadoo.fr

« Une vieille femme grincheuse... »

Touché par ce poème écrit par une irlandaise et découvert après sa mort, nous voulions le partager...

« Que vois-tu, toi qui me soignes, que vois-tu ? Quand tu me regardes, que penses-tu ?
Une vieille femme grincheuse, un peu folle
Le regard perdu, qui n'y est plus tout à fait,
Qui bave quand elle mange et ne répond jamais,
Qui, quand tu dis d'une voix forte «essayez»
Semble ne prêter aucune attention à ce que tu fais
Et ne cesse de perdre ses chaussures et ses bas,
Qui docile ou non, te laisse faire à ta guise,
Le bain et les repas pour occuper la longue journée grise.
C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois ?
Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi.
Je vais te dire qui je suis, assise là si tranquille
Me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux :
Je suis la dernière de dix, avec un père et une mère,
Des frères et des soeurs qui s'aiment entre eux.
Une jeune fille de 16 ans, des ailes aux pieds,
Rêvant que bientôt, elle rencontrera un fiancé.
Mariée déjà à 20 ans. Mon coeur bondit de joie
Au souvenir des voeux que j'ai fait ce jour-la.
J'ai 25 ans maintenant et un enfant à moi
Qui a besoin de moi pour lui construire une maison.
Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite,
Nous sommes liés l'un à l'autre par des liens qui dureront.
Quarante ans, bientôt il ne sera plus là.
Mais mon homme est à mes côtes qui veille sur moi.
Cinquante ans, à nouveau jouent autour de moi des bébés ;
Me revoilà avec des enfants, moi et mon bien-aimé.
Voici les jours noirs, mon mari meurt.
Je regarde vers le futur en frémissant de peur,
Car mes enfants sont tous occupés à élever les leurs,
Et je pense aux années et à l'amour que j'ai connus.
Je suis vieille maintenant, et la nature est cruelle,
qui s'amuse à faire passer la vieillesse pour folle,
Mon corps s'en va, la grâce et la force m'abandonnent.
Et il y a maintenant une pierre là ou jadis j'eus un coeur.
Mais dans cette vieille carcasse, la jeune fille demeure
Dont le vieux coeur se gonfle sans relâche.
Je me souviens des joies, je me souviens des peines,
Et à nouveau je sens ma vie et j'aime.
Je repense aux années trop courtes et trop vite passées,
Et accepte cette réalité implacable que rien ne peut durer
Alors ouvre les yeux, toi qui me soignes et regarde.
Non la vieille femme grincheuse... regarde mieux, tu me verras !".

Au quotidien

Ces accidents qui nous coûtent la vie...

Avec près de 20 000 décès par an, les accidents de la vie courante sont un véritable problème de santé publique.

Ces accidents touchent majoritairement les enfants de moins de 4 ans et les personnes âgées de plus de 75 ans. Ils regroupent les accidents domestiques, scolaires, liés aux loisirs ou à la pratique sportive.

Les accidents domestiques

Les accidents dits domestiques surviennent à l'intérieur du domicile ou dans son environnement (jardin, garage). Le domicile est, à lui seul, responsable de 61% des accidents de la vie courante tels que les brûlures, intoxications, coupures ou morsures.

Au domicile d'une personne âgée, les accidents domestiques se produisent en majorité dans la cuisine et dans la salle de bains. Une grande vigilance s'impose à l'usage des produits d'entretien (détergeant), des casseroles d'eau chaude, des cuisinières à bois encore très utilisées dans nos campagnes… Mais, prenez garde au carrelage humide ou glissant et aux chaudières défectueuses, autant de facteurs d'accident moins visibles !

La chute : 1er accident domestique

Chaque année, 2 millions de personnes âgées de plus de 65 ans chutent et 9000 décèdent des suites de cet accident. Les chutes représentent 60% des accidents de la vie courante et touchent en majorité chez des personnes de plus de 75 ans.

Très souvent, ces chutes surviennent lors de la marche, d'activités ménagères, de jardinage ou simplement en se levant d'une chaise.

Les chutes peuvent être occasionnées par plusieurs facteurs de risques qui peuvent se combiner entre eux : l'état de santé, la prise de médicament, une mauvaise alimentation, un aménagement du domicile non adapté, l'inactivité…

Quelques astuces possibles

- Mettre des barres d'appui (WC, douche, baignoire),
- Supprimer tapis et descente de lit,
- Dégager les couloirs et escaliers (meubles, fils électriques),
- Veiller au bon éclairage des pièces,
- Participer à des ateliers de prévention des chutes !

Source Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

Animations collectives : inauguration des promenades

Le jeudi 27 mai, jour de lancement de la nouvelle activité collective **« Promenades & Découvertes »**, le soleil jouait à cache- cache !

De nombreux usagers du service n'ont pas osé participer craignant les nuages et la pluie. Pourtant deux couples motivés accompagnés d'Anne-Sophie, l'animatrice de l'association, ont participé à la promenade organisée sur la Voie verte.

Après les présentations d'usage, les participants ont rapidement lié connaissance et échangé tout au long des deux heures de balade. De l'avis de chacun, l'après midi est bien vite passée et à 16h30, il fallait déjà songer à rentrer.

Quelques jours plus tard, Anne-Sophie a recueilli les impressions de l'un des couples. Ils ont trouvé la promenade et l'environnement agréables et ont apprécié la facilité d'accès de la Voie verte. Ils étaient surtout ravis d'avoir rencontré d'autres personnes.

Le mois prochain, l'association propose la visite du joli village de Saint Jean de Côle.

N'hésitez pas à participer !

PROGRAMME
« Promenades & découvertes »

- **Jeudi 24 juin** : découverte de St Jean de Côle.
- **Jeudi 23 septembre** : promenade sur la Voie verte .

Inscription préalable demandée au : 05.53.62.39.82

Absence du domicile en période estivale

Vous projetez de vous absenter pendant les mois de juillet ou d'août.

Nous vous rappelons l'importance de **signaler le plus tôt possible au service administratif vos dates de départ et** (si possible) **de retour** afin de faciliter l'organisation des plannings des intervenantes à domicile.

ASAP Haut Périgord au **05.53.62.39.82**

Assemblée Générale ordinaire 2009

Le 10 juin s'est déroulée l'assemblée générale ordinaire de l'association. Elle permet de présenter publiquement le bilan d'activité pour l'année écoulée et de se prononcer sur les objectifs futurs de l'ASAPHP.

Après avoir exposé le cadre des activités de l'association, Mme Thibaud, la directrice, a présenté le rapport moral et a rappelé les objectifs généraux pour 2009 :

- Continuer la démarche vers un service de qualité,
- Diversifier l'offre de service par l'élaboration et la mise en ouvre du projet d'amélioration des pratiques professionnelles,
- Redonner une vie à l'association par l'animation et tout projet visant à recréer du lien social.

En 2009, prés de 68 000 heures de prestation ont été facturées à nos clients. Des actions engagées en 2009 sont poursuivies en 2010 : la formalisation de partenariats (France Alzheimer, Crama); la démarche de certification AFNOR; la prévention des risques professionnels.

Le bilan financier et les comptes de résultat ont été présentés par le comptable.

Enfin, M. Lopez ne se représentant pas à la Présidence de l'association, un nouveau président sera élu lors du prochain Conseil d'administration.

Repas du personnel

Le jeudi 3 juin, l'ensemble du personnel de l'association, leur conjoint et leurs enfants ont été conviés à un moment de convivialité autour d'un repas à la maison des services.

Dans son discours de bienvenue, Mme Thibaud a rappelé que les occasions de rencontre étaient importantes et contribuaient aussi au bien-être du personnel dans l'association.

La trentaine de participants était ravie de se retrouver car il n'est pas toujours facile de se réunir à cause des horaires de travail et des lieux de résidence de chacun.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge

Première cause de cécité chez les personnes de plus de 50 ans, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA touche près de 1,3 millions de personnes en France. A cause de cette affection oculaire, la vision centrale s'altère progressivement. La vision de près, notamment la lecture ou la conduite devient rapidement pénible voire impossible.

Deux formes évolutives

La forme atrophique (ou «sèche») et la forme exsudative (ou «humide») qui ont les mêmes conséquences sur la vision mais évoluent à des vitesses différentes.

* La DMLA « sèche » est la forme la plus fréquente. Elle évolue lentement, mais inéluctablement vers une baisse sévère de l'acuité visuelle. Aujourd'hui, aucun traitement existe.
* La DMLA « humide », forme la moins fréquente, peut avoir une évolution particulièrement rapide conduisant à une perte de la vision centrale en quelques semaines ou quelques années.

Des signes d'alerte

Les premiers signes de la maladie sont souvent discrets et négligés. C'est pourquoi, il est important de rester vigilant à de signaux d'alerte :

* La diminution de la sensibilité aux contrastes : sensation de manque de lumière,
* La diminution de l'acuité visuelle: difficultés à percevoir les détails,
* La déformation des lignes droites,
* L'apparition d'une tache sombre dans le champ de vision centrale.

Un dépistage précoce essentiel

La DMLA débute souvent à un œil avec des symptômes peu invalidants car il sont compensés par la vision du deuxième œil. Comme dans toute pathologie, un diagnostic précoce permet une meilleure prise en charge.

Seul un ophtalmologiste pourra tester la vue et poser le diagnostic de la DMLA.
Aucune technique ne peut restaurer la vision endommagée cependant certains traitements peuvent stabiliser les lésions.

Source Association DMLA

BREVES

Ou trouver des informations sur la DMLA ?

Du 28 juin au 02 juillet 2010 lors des 4éme journées nationales d'information et de dépistage de la DMLA

Association DMLA
N° vert 0800 880 660

Retina France (Périgueux)
☎ *05 53 22 72 54*

La consultation de prévention senior

La consultation de prévention senior est un bilan complet, gratuit, qui s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, retraitées du Régime général.

En plus des examens classiques sont proposés des questionnaires concernant l'ostéoporose, la nutrition, des tests d'équilibre et de dépistage (dépression, autonomie, mémoire), des informations préventives (sommeil, ostéoporose, sexualité).
Selon votre profil, les professionnels pourront vous proposer :

- Une inscription aux ateliers de prévention santé mis en place par la CPAM (chute, alimentation, médicaments, etc.),
- Un rendez-vous pour une consultation mémoire,
- Un contact avec l'association Alzheimer Dordogne (aide aux aidants),
- L'orientation vers un club pour maintenir les liens sociaux.

Inscription obligatoire au 05 53 06 41 70.

A savoir

La consultation de prévention senior est organisée le premier lundi de chaque mois (sauf en août) au Centre d'examen de santé (17 rue Louis Blanc) de Périgueux et dure trois heures.

Les clés d'un vieillissement réussi

Avec l'allongement de la durée de vie, le concept de vieillissement réussi suscite un regain d'intérêt. Il s'appuie sur le constat que certains traits de notre personnalité prédestinent à bien vieillir, et tout particulièrement l'optimisme et la curiosité d'esprit.

Au-delà des bonnes conditions physiques et psychiques, le plaisir, les passions ou encore une attitude positive face aux évènements de la vie agiraient sur la réussite de l'adaptation au vieillissement. Le soutien social et notre satisfaction à l'égard des relations familiales ou amicales influeraient aussi.

Il faut, comme à chaque étape de l'existence, savoir renoncer à certains bonheurs pour en apprécier d'autres et le rôle de l'entourage est essentiel pour y parvenir.

Source Les grands dossiers de sciences humaines n°19.

«Chaque âge est comme une saison qui a son caractère particulier; la faiblesse convient à l'enfance; la fierté à la jeunesse; la gravité à l'âge mûr; la maturité à la vieillesse; ce sont autant de fruits naturels qu'il faut cueillir en son temps. » *Cicéron*